



SÆTRA

»Jag är en annan person på planen«

TEXT GUSTAF GRANQVIST • FOTO HASSE FRIDÉN

Lars Sætra är en av Hammarbys ledargestalter på planen. Han styr och instruerar sina medspelare från sin position som mittback. En position han inte ens tycker är rolig.

★ Matchprogrammet ringer på dörrklockan hemma hos Lars Sætra. Norrmannen öppnar och välkomnar in till den spartanskt inredda tvårummaren som han haft sedan han kom till Hammarby sommaren 2014. Lägenheten är belägen en välriktad inspark från Nya Söderstadion, väggarna är vita och det enda som sticker ut rent inredningsmässigt är en ölburk med en bild på huvudpersonen själv. Bilden är tagen när han precis har kommit till klubben, av en supporter som var på plats med sin motorcykel. Sætra hoppade upp på hojen, blev fotad och en tid senare fick han ölburken levererad. Innan vi slår oss ner frågar norrmannen om han får bjuda på någonting och med varsitt vattenglas på bordet så är intervjun igång.

Sætra ger ett ganska blygt intryck i de intervjuer som man kan se på bland annat Hammarbys egna webbkanal. Självt beskriver han sig som social men att just intervjuer inte är något han direkt älskar.

– Om jag kommer till en fest så är jag inte den som äger rummet, berättar Sætra.

Hur ofta hinner du åka hem under en säsong?

– Det är inte ofta faktiskt. Jag var hemma fyra gånger under förra året, min familj kommer hit och hälsar på istället.

Var du en annan person hemma i Drammen där

tempot verkar lugnare och det framförallt inte är lika mycket folk?

– Nej jag har nog alltid varit som jag är. Tycker inte att jag behöver ta så mycket plats. Det finns andra som är bättre på sådant, till exempel Batan, skrattar Sætra.

Hur förändras du när du går ut på planen och ska spela?

– Då blir jag en annan, blir mycket mer utåt och vill styra och ställa med alla andra. Sedan blir jag väldigt förbannad på ett sätt som jag inte blir utanför planen.

Nej, att ta plats på sociala tillställningar må inte vara Sætras styrka, men är det något han tagit i Hammarbys startelva så är det just plats. Ända sedan han anlände under sommaren 2014 så har han varit mer eller mindre given i Nanne Bergstrands lag. Det fanns vissa tveksamheter kring att gå till just Hammarby men till slut spelade Youtube en ganska stor roll i att han valde Södermalm och Bajen.

– Det är klart att det kändes konstigt att gå till Superettan när jag hade tillhört ett lag i Tippeligan. Men jag såg en del klipp från matcherna och förstod vilken stämning det var. Sedan läste jag på om klubben och insåg vilken storklubb det ändå var, så då blev det ganska enkelt. Så även om det inte bara var supportrarna som fällde avgörande, så var det en väldigt stor faktor.

Från att ha varit en pojklandslagsspelare och startspelare i Tippeligan i sina sena tonår, så hade

»Jag tycker att mittback är en tråkig position, det har jag alltid tyckt«

karriären stagnerat något i Norge. Därför blev också Sverige och Hammarby en naturlig omstart och Sætra ångrar ingenting. Istället valde han att förlänga sitt kontrakt i november vilket binder honom till klubben under tre säsonger.

Målet för Sætra är och har alltid varit att få ta sig till England och Premier League. Huruvida det skulle vara just favoritklubben Manchester United låter han vara osagt, men han anser att den engelska fotbollen passar honom bäst. Under en längre tid har Lars jobbat mycket på att bli hårdare och försöka efterlikna sin förebild Nemanja Vidic så mycket som möjligt.

Exakt hur arbetar du med att bli hårdare?

– Det sitter mycket mentalt så jag jobbar med Anders Friberg. Jag har en del övningar jag gör för att jag ska komma in i rätt mentalitet och ”mind set”. Det handlar ju om att jag generellt ska gå in i hårdare i både träning och match. Jag försöker tänka hur Vidic skulle göra, han var ju som Terminator, skrattar Sætra.

Finns det något tillfälle under en match där laget blivit lidande av att du inte varit tillräckligt hård?

– Ja mot BK Häcken, här i cupen till exempel. Jag vet inte vilket mål det var, men det var ett som Paulinho gjorde utifrån straffområdet. Jag tänkte att jag skulle ut och verkligen klippa honom, men av någon anledning gjorde jag inte det, utan istället kunde han placera in den i bortre hörnet.

Cupspelet ser Sætra som någonting väldigt positivt. Istället för att spela massa träningsmatcher så får man känna på tävlings säsongen redan innan Allsvenska drar igång. Men inför årets säsong har det skett en rockad i backlinjen där hans tidigare parhäst Sævarsson numera spelar högerback och Lars har en ny mittbackskollega i Magyar.

Vilka är de största skillnaderna på att spela med Magyar jämfört med Birkir?

– Rickard är mer en ”riktig” mittback. Han spelar hårt, är stark, medan Birkir var mer snabb och



Foto: Peter Jonsson.

bra på andra saker. Nu är vi mer ett riktigt mittbackspar än tidigare, det är lite tryggare helt enkelt och sen får Birkir springa framåt hur mycket han vill, säger Sætra med ett leende.

Du har ju en tendens att vilja gå framåt du också, du skulle inte vilja spela högerback också?

– Jo faktiskt, jag tycker att mittback är en tråkig position, det har jag alltid tyckt. Egentligen vill jag bara gå med bollen själv, men det gör jag ju inte, skrattar Sætra.

Sætra anser att försvarsspelet blivit betydligt bättre i år. Borta är de tillfällen då bollen dansar i eget straffområde, nu finns det en tydligare vilja att skicka iväg bollen så fort det börjar brännas. Samtidigt minns han Elfsborg borta och den märkliga situationen att spela utan ordinarie ytterbackar.

– Det var en väldigt konstig match för vi spelade rätt bra och Elfsborg hade inte så mycket boll som de är vana vid på hemmaplan. Men alla de målen, alltså det var helt sjukt. När självmålet går in, det som studsade via Rickard och in i mål, då förstod jag att det var kört.

Hur ser du annars på de andra matcherna och på fortsättningen nu?

– Östersund var väl inget vidare, framförallt inte i första halvlek.

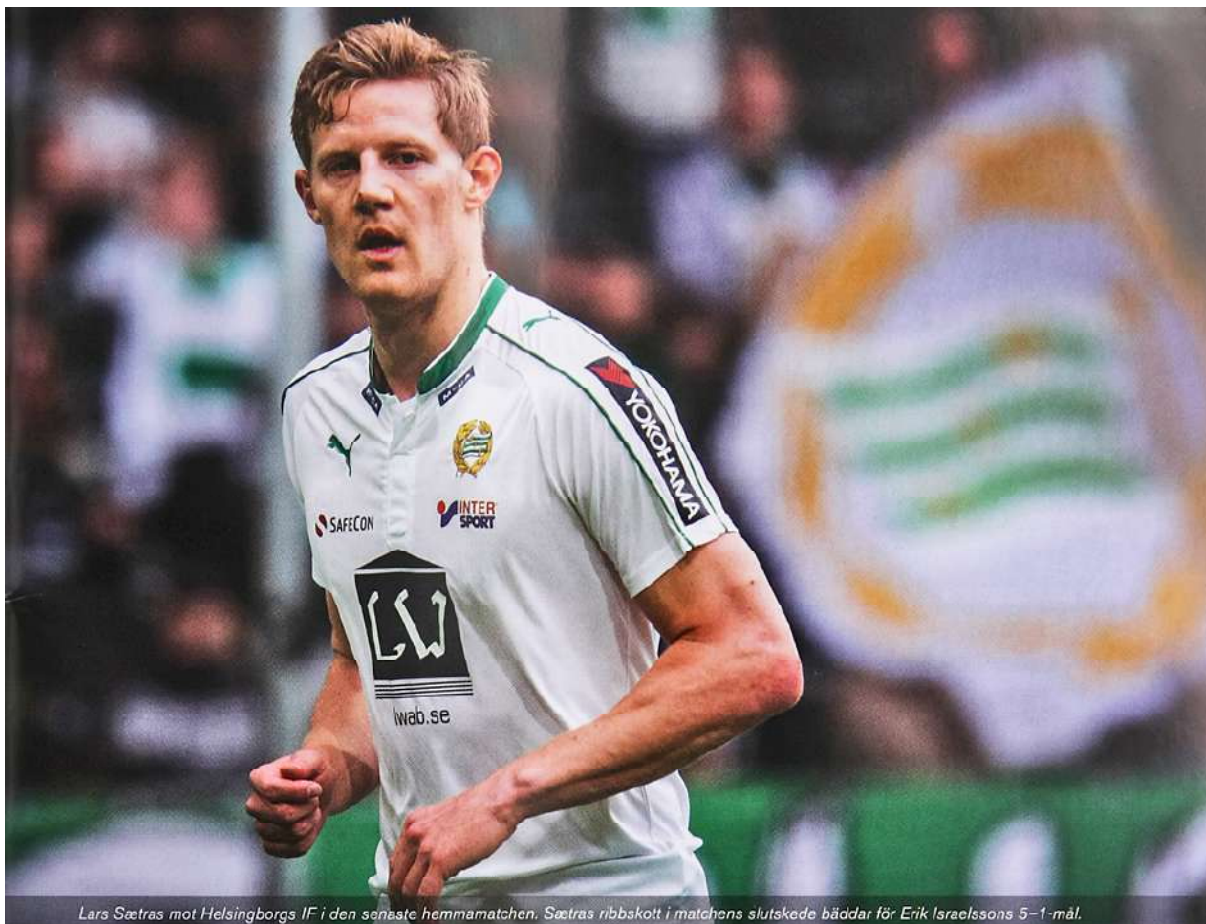
Men annars har det känts bra, nu ska vi bara se till att sluta släppa in mål i början av matcherna så kommer det bli bra.

Du har redan gjort lika många mål som förra året. Hur många siktar du på att göra i år?

– Jag skulle redan ha gjort fem stycken, men jag har satt 5 som mål så jag ska lösa det, avslutar Sætra med ett stort leende. ■

Lars Sætra

Född: 24 juli 1991
Bor: Hammarbyhöjden
Längd: 195 cm
Vikt: 90 kg
Moderklubb: Strömmsgodset
Kontraktslängd: 2018
Spelarkarriär:
2009–2014 Strömmsgodset IF
2011 Sandefjord Fotball (lån)
2014 Hammarby



Lars Sætras mot Helsingborgs IF i den senaste hemmamatchen. Sætras ribbskott i matchens slutskede bäddar för Erik Israelssons 5-1-mål.



INSPEL FRÅN LÅKTAREN

Magnus: Hur känns det att få äta riktig lunch istället för smörgåsar som ni gör i Norge?

– Alla säger det! Men jag var van vid smörgåsar, så det var inga problem. Men det är klart bättre med riktig lunch.

Anders: Slår du det allsvenska rekordet för flest ramträffar i år?

– Ja, jag har ju startat väldigt bra så det går nog.

Richard: Hur känns det att norskkolonin utarmas?

– Det går bra, egentligen är det inte så farligt.

Åsa: Kan du ändra dig angående tjuvnyp och kanske nypa Rosenberg ordentligt i skrevet nästa gång?

– Haha, ja det skulle jag faktiskt vilja göra. Honom gillar jag verkligen inte, han gnäller hela tiden.

Carolina: Bästa minnet med Bajen hittills?

– Det är nog när vi gick upp... Men annars vinsten mot Djurgården, våren 2014, med 2-1. Det var djäkligt kul!